



INSTITUTO FEDERAL DA PARAÍBA

CAMPUS GUARABIRA

CURSO TÉCNICO EM INFORMÁTICA INTEGRADO AO ENSINO MÉDIO

TURMA: 2º ANO

PERÍODO: 2020

CARGA HORÁRIA: 100h/r

CARGA HORÁRIA NO AVA (50%): 50h/r

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA II

PROFESSOR: CLÉCIA RODRIGUES FERNANDES RIBEIRO

PLANO INSTRUCIONAL - 2020

UNID.	AULA	PERÍODO	TEMA	OBJETIVOS	RECURSOS DIDÁTICOS	INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO	PONTUAÇÃO				C/ HORÁRIA (h/r)		
							AC	AI	AA	TOTAL	ASI	AAS	Total
3º BIMESTRE	1	08/02/2021 a 22/02/2021	Aspectos Históricos da Ginástica Geral, Aeróbica e Localizada.	Conhecer o contexto histórico da Ginástica Geral, aeróbica e localizada no mundo e no Brasil.	ASI = Videoaula AAS = Slides Narrativos / Vídeos						1	2	3
	2	22/02/2021 a 01/03/2021	Conceito e Caracterização dos Exercícios Aeróbicos e Anaeróbicos	Definir e Identificar conceitos e caracterização dos exercícios aeróbicos e anaeróbicos.	ASI = Videoaula AAS = Slides Narrativos / Vídeos						1	2	3
	3	01/03/2021 a 08/03/2021	Parâmetros de acompanhamento do treino cardiorrespiratório e neuromuscular	Identificar e experimentar parâmetros de acompanhamento aplicados em treinos para o desenvolvimento cardiorrespiratório e neuromuscular.	ASI = Videoaula AAS = Slides Narrativos / Vídeos						1	2	3
	4	08/03/2021 a 15/03/2021	Prescrição do exercício cardiorrespiratório	Identificar e experimentar diferentes atividades que desenvolvem o sistema cardiorrespiratório.	ASI = Videoaula AAS = Questionário	Atividade I Questionário		0-100		0-100	1	2	3
	5	15/03/2021 a 22/03/2021	Prescrição do exercício neuromuscular.	Identificar e experimentar diferentes atividades que desenvolvem o sistema neuromuscular.	ASI = Videoaula AAS = Slides Narrativos / Vídeos						1	2	3
	6	22/03/2021 a 29/03/2021	Métodos e Sistemas Aplicados na Organização do Treino na Ginástica	Vivenciar diferentes métodos e sistemas na elaboração de treinos em aulas de Ginástica Geral.	ASI = Videoaula AAS = Slides Narrativos / Vídeos						1	2	3
	7	29/03/2021 a 05/04/2021	Cross Training: conceitos, efeitos, capacidades físicas envolvidas e progressão do treino.	Conhecer o Cross Training, conceitos, efeitos, capacidades físicas envolvidas e com se dá a progressão desse tipo de treino.	ASI = Videoaula AAS = Slides Narrativos / Vídeos						1	2	3
	8	05/04/2021 a 12/04/2021	Treino funcional: conceitos, efeitos, progressão do treino.	Experientiar e conhecer o treino funcional, conceitos, efeitos, capacidades físicas envolvidas e como se dá a progressão utilizando esse tipo de treino.	ASI = Videoaula AAS = Questionário	Atividade I Questionário		0-100		0-100	1	3	4
								0-200		0-200	8	17	25

UNID.	AULA	PERÍODO	TEMA	OBJETIVOS	RECURSOS DIDÁTICOS	INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO	PONTUAÇÃO				C/ HORÁRIA (h/r)		
							AC	AI	AA	TOTAL	ASI	AAS	Total
4º BIMESTRE	1	12/04/2021 a 19/04/2021	Aspectos Históricos das lutas	Conhecer os aspectos históricos das lutas.	ASI = Videoaula						1	2	3
					AAS = Slides Narrativos / Vídeos								
	2	19/04/2021 a 26/04/2021	Tipos e modalidades das lutas e artes marciais	Identificar as diferenças das lutas e das artes marciais.	ASI = Videoaula						1	2	3
					AAS = Slides Narrativos / Vídeos								
	3	26/04/2021 a 03/05/2021	Box	Compreender a história e as características do box.	ASI = Videoaula						1	2	3
					AAS = Slides Narrativos / Vídeos								
	4	03/05/2021 a 10/05/2021	Kung Fu	Conhecer a arte marcial Kung Fu, sua história e suas características.	ASI = Videoaula			0-100		0-100	1	2	3
					AAS = Questionário	Atividade I Questionário							
	5	10/05/2021 a 17/05/2021	Muay Thai	Compreender a história, características e a prática do muay thai como exercício físico.	ASI = Videoaula						1	2	3
					AAS = Slides Narrativos / Vídeos								
	6	17/05/2021 a 24/05/2021	Jiu Jitsu	Identificar as características do Jiu Jitsu e conhecer sua história.	ASI = Videoaula						1	2	3
					AAS = Slides Narrativos / Vídeos								
	7	24/05/2021 a 31/05/2021	Judô	Conhecer a história do judô, suas características e pesquisar sobre suas competições.	ASI = Videoaula						1	2	3
					AAS = Slides Narrativos / Vídeos								
	8	31/05/2021 a 07/06/2021	Capoeira	Compreender a história e as características da Capoeira.	ASI = Videoaula			0-100		0-100	1	3	4
					AAS = Questionário	Atividade II Questionário II							
TOTAL								0-200		0-200	8	17	25

LEGENDA: AC = Atividade Colaborativa; AI = Atividade Individual; AA = Atividade Avaliativa; ASI = Atividade Síncrona; AAS = Atividade Assíncrona.

OBSERVAÇÃO: A Atividade Individual (AI) realizada na 4ª semana será referente aos conteúdos da 1ª a 4ª Semana e a AI da 8ª semana será estruturada com os conteúdos da 5ª a 8ª Semana.

Organização Metodológica do Sistema de Pontuação do Componente Curricular

UNIDADES	Tipos de Atividades	Pontuação	Pontuação Total da Unidade	Pontuação Total do Componente Curricular
1º BIMESTRE	Atividades Colaborativas (AC)	--	0-200	O cálculo para a obtenção da Média do Componente Curricular é feito da seguinte maneira: Soma das Atividades (AI1 + AI2)/2
	Atividades Individuais (AI)	0 - 200		
	Atividades Avaliativas (AA)	--		
2º BIMESTRE	Atividades Colaborativas (AC)	--	0-200	O cálculo para a obtenção da Média do Componente Curricular é feito da seguinte maneira: Soma das Atividades (AI1 + AI2)/2
	Atividades Individuais (AI)	0 - 200		
	Atividades Avaliativas (AA)	--		

Chera Padma

